



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEŞKEK

<http://www.hurriyet.com.tr>

5 su bardağı aşurelik buğday
Yarım kase nohut
500 gram yağlı parça koyun eti
Yarım çay bardağı zeytinyağı veya 2 yemek kaşığı sadeyağ
1 adet kuru soğan
Kırmızı biber
Karabiber
Kimyon
Tuz

Nohut ve aşurelik buğdayı ayrı ayrı kaplarda 8-10 saat kadar önce ıslatın.
Eti tencereye alıp bol suyla haşlamaya başlayın.
Kaynamaya başladığı noktada üzerindeki köpüklerini alın.
Suyunu süzdüğünüz nohutları ve tuzu da tencereye ekleyin.
Nohutları etle birlikte pişirin.
Bu esnada soğanları yuvarlak yuvarlak dilimleyin.
Pişen etleri tencereden alın.
Aşurelik buğdayı soğan ve kırmızı biberle birlikte tencereye ilave edin ve buğdaylar yumuşayana kadar pişirin.
Kaşığı tencerenin dibine değdirmeden ağır ağır karıştırarak buğdayların iyice açılmasını sağlayın.
Buğdaylar pişince altını kapatıp kimyon ve karabiber ilave edin.
Tahta kaşık yardımıyla iyice dövüp kıvam almasını sağladığınız keşkeğin kapağını kapatıp dinlendirin.
Bu esnada haşladığınız etleri küçük parçalara ayırıp yağda güzelce kavurun.
Keşkeğe etleri ekledikten sonra yemeğinizi sıcak servis edin.

